学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

CONTENTS
目录

爱的宣言······01
心理健康教育中心简介······03
发展历程······03
师资队伍······03
场地展示······04
服务内容······06

关于心理咨询······16
什么时候需要心理咨询? ······16
关于心理咨询的一些疑问······18
学校提供的心理咨询服务有哪些? ······20

大学里可能面对的困惑和应对······21
规划篇······21
如何制定规划，更好地适应大学校园生活? ······21
考研、就业、出国、公考……该如何选择? ······22
人际篇······30
如何开启一段美好的友谊? ······31
如何和同学和谐相处? ······31
当我们之间出现冲突怎么办? ······32
如何尽快融入新的班级? ······33
学习篇······34
大学的学习和高中有什么不同? ······34
如何尽快熟悉我的专业? 如果不喜欢所学专业，怎么办? ······35
如何妥善安排学习和社团活动? ······36
面对游戏的诱惑，该怎么办? ······37
如果出现挂科，该怎么面对? ······38
亲情篇······39
初次离家，感到孤独、想家怎么办? ······39
和父母产生分歧，应该如何应对? ······40
如何面对原生家庭带给自己的影响? ······41
恋爱篇······44
遇到喜欢的人，该如何表达? ······47
如何经营好感情? ······47
异地恋如何修成正果? ······47
如果分手了，该怎么应对? ······48
警惕不健康的恋爱······50
情绪篇······52
身边同学都很优秀，感到失落，怎么办? ······52
考试没考好，压力很大，如何面对? ······52
面试社团总是落选，很受打击，该怎么办? ······53

心理健康小贴士······54
获得幸福的小妙招······54
悦纳自我的小贴士······57
情绪调节的小秘密······58
时间规划的小建议······62

心灵充电站······63
十本有趣的心理入门书籍······63
十部经典心理电影······68

爱的宣言

四川大学心理健康教育中心
（作者：庄明华）

如果说我拥有什么最奇特的东西
那一定是我的爱了
如果能把它捏成任何模样
那么我想
我会毫无保留地喜爱自己
看到自己的无限可能
也接受自己的所有局限

我完全了解
只有当我无条件的肯定与欣赏自己时
我才会生活得幸福、快乐
我会不知疲倦地热爱生活
每一个清晨的懒腰
每一抹天边的晚霞
每个日夜
每次呼吸
我都要认真地感受
无论平凡与否
都要尝到生活的甘甜

我会接受并爱上肩负的责任
我知道
学生、家人、公民这些标签并不是我所爱
我爱的
是与这些标签相联结那背后的责任
在我失意时
能因无条件的支持而感到安心
在需要给予时
能为有能力付出而感到自豪

我会矢志不渝地深爱整个世界
像一个孩子一样
去发现这个世界的万千奇妙
我相信
每一次的相遇都不潦草
我也终能写下自己那绚烂的一笔
我相信
天空的广阔可以包容我所有的委屈
土地的无垠能承担我全部的痛楚
我可以毫无顾虑
自由自在地与全世界相拥
最重要的是
我会充满热忱地敬爱生命
不论是自己还是他人
陌生还是熟悉
尊重生命的每－种可能
惊艳于它的缤纷多彩

我深深地知道
因为生命
一切才有了意义
因为心脏每一下用力的跳动
我才能够去听、去看、去感受
去每一个想去的地方
做每一件想做的事情
那些否定永远不会、也不能磨灭生命的痕迹
不能降低我去感受整个世界的热情
不能填充我生活的色彩
不能阻止我去爱我自己、成为我自己
这就是我的爱的模样
也是我爱的模样

心理健康教育

中心简介

发展历程

四川大學 心理健康教育中心 | 发展沿革

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND EDUCATIONAL CENTER OF SICHUAN UNIVERSITY

师资队伍

四川大学是国内较早开展心理工作的高校之一，四川大学心理健康教育中心于2002年正式成立，挂靠学生工作部，于2011年起正式独立为学校正处级业务管理单位。中心设专职主任一名，下设综合科和咨询科两个科室，共有11位专职教师，教授1名，副教授2名，讲师8名；其中具有博士学位4名，硕士学位7名，同时还聘有兼职咨询师和兼职授课教师共28位。心理健康教育中心是一个集心理健康教育与教学、咨询与科研为一体的机构，面向全校各级各类学生实施心理健康教育和咨询工作。

场地展示

心理健康教育中心在望江、江安、华西三个校区都设有专门的场地，共近800平方，有个体咨询室8间、团体辅导室3间、沙盘治疗室5间、情绪宣泄室1间、放松治疗室2间。

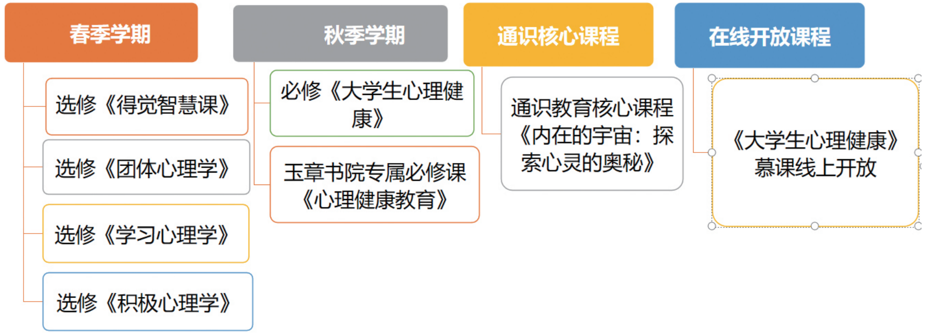
服务内容

◆教育教学

把心理健康教育课程纳入学校整体教学计划，规范课程设置，形成必修、选修和通识核心课课程群；

为大一新生开设《大学生心理健康》必修课，大力推进选修课课程体系建设，打造《内在的宇宙：探索心灵的奥秘》通识核心课程；

在互联网 + 时代背景下，采用现代教育手段，线上线下相结合，积极开展网络精品课程的建设，开设慕课《大学生心理健康》，学生可自主登入中国大学 MOOC 网站进行学习。



◆实践活动

坚持开展大学生心理健康主题教育活动。紧密结合“5・25大学生心理健康日”和“世界精神卫生日”等重要时间节点，面向全体学生组织开展形式多样、有益身心的心理素质拓展活动，分为由心理中心举办的校级活动及各二级学院承办的院级活动。

5•25活动预告|四川大学2021年度“校园心理剧大赛”重磅来袭

原创 川大心理健康中心 四川大学心理健康教育中心 4月28日

5·25活动预告|四川大学2021年度
“校园心理剧大赛”重磅来袭

为进一步推动我校心理育人工作，引导我校大学生正确认识逆境与挫折，及时调整负面情绪，相互给予关爱支持，营造自尊自信、理性平和、积极向上的校园氛围，心理健康教育中心将举办主题为“剧暖心，伴我行”的校园心理情景剧赛事。

大学生活精彩纷呈，暖心友情、浪漫爱情、温暖师生情……每一种情谊都让我们变得更加美好，同时也会面临很多困难和冲突。有时候我们在面临着友情、亲情、事业、学业甚至爱情的抉择时，踌躇犹豫，万般困难。当这一切的一切化为心理上的压力向我们席卷而来，我们或许曾处于自卑的漩涡、焦虑的深海、迷茫的雾都、抑郁的荒漠……这些心理上的压力让我们喘不过气来，我们该如何面对、处理？本次情景剧的主题“剧暖心，伴我行”，每一部导演和演员精心准备的作品，为我们演绎了最贴近我们的内心世界，我们

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

充分发挥学生主体作用，指导大学生心理协会，社团报名可加 QQ 群。线下宣传活动将在 9 月中旬于江安校区青春广场进行开展。

“四川大学心理健康教育中心”微信公众号定期推送心理科普文章及关于生活规划、时间管理、睡眠调整、情绪调节等方面的科普文章和网课内容 – 为学生提供强大的心理支持系统。

“四川大学心理健康教育中心”
微信公众号

川大心协 2021 迎新群
QQ 群号：937978085

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

四川大学联合电子科技大学打造全国首个高校家校心理课堂教育活动——“大学生家长空中课堂”。每月更新一期，贴合家校互通的主题，由心理专家在线授课，引导和帮助家长掌握教育和沟通技巧，帮助家长与大学生建立更亲密的亲子关系。

四川大学心理名师工作室之辅导员生命规划沙龙第一期顺利开办

原创 川大心理健康中心 四川大学心理健康教育中心 7月18日

四川大学心理名师工作室之辅导员生命规划沙龙第一期顺利开办

2021年7月16日上午，四川大学心理名师工作室之辅导员生命规划沙龙第一期在望江文华活动中心401教师顺利举行。沙龙采用小班讲座的形式，提前通过二维码扫码报名。沙龙主讲嘉宾由心理名师工作室首席专家格桑泽仁教授担任，心理健康教育中心主任王英梅副教授和来自不同学院的共11名专职辅导员参与本次沙龙。

创立四川大学心理名师工作室。聘任心理健康教育中心专家委员会主任、著名心理学家格桑泽仁教授作为首席专家。由心理名师工作室负责选拔、培养、带到青年教师骨干。

◆咨询服务

优化心理咨询服务渠道，通过个体咨询、团体辅导、电话咨询和网络咨询等多种途径，向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与咨询服务。在三个校区开通每周近 30 单元的面对面咨询，疫情期间开通 24 小时心理热线服务和网络视频，每日晚上 19 点 –22 点开通阳光心理热线。专门开通每周一下午的教师咨询时段。

扎实推动学院学生成长辅导站建设。分批建设学生成长辅导站，给与指导性的建设，实现辅导站有独立的场地、设施设备、人员等，推动辅导站规范化运作。以学院为主体充分调动全院教师协同育人的积极性，充分发掘学院育人资源。

咨询服务信息

（1）统一采用线上预约，通过四川大学微服务公众号进行预约。进入公众号后，点击心理咨询预约，选择所在校区，并根据可预约日期进行预约。预约成功后凭预约截图进入咨询室。教师如有心理咨询需要，请直接拨打望江咨询室电话进行预约：85463928

（2）咨询地点和联系电话：

望江校区咨询室：四川大学望江校区文华活动中心 402 室（联系电话为 85463928）

华西校区咨询室：四川大学华西校区二教附楼 125、126 室（联系电话为 85463928）

江安校区咨询室：四川大学江安校区 20 舍 1 单元 202 室（联系电话为 85992256）

（3）除面对面咨询以外，我们还提供阳光心理热线电话咨询 85401212（周一至周日，每晚 19:00–22:00，国家法定节假日除外）

◆危机干预

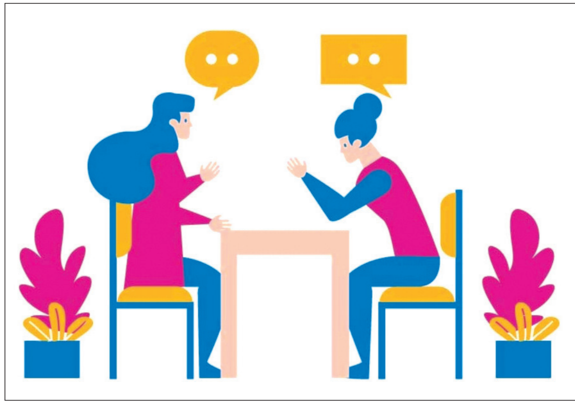
每年进行心理健康普测，通过问卷了解同学的心理状况，以便更好地提供所需要的心理服务。为有需要的同学进行心理评估和测试，帮助同学们增强自我认识和了解。参加测评方式将通过学院通知。

依托华西医院心理卫生中心建立心理危机门诊和住院绿色通道。有需要的同学可联系学院辅导员，由辅导员对接心理中心开具绿色通道介绍信。

实行学生心理危机干预院系分工联络负责制。由心理专职教师负责对口联系学院学生的心理危机评估和干预，夯实学生心理危机处理。

关于

心理咨询



我们什么时候需要心理咨询

WHO（世界卫生组织）对“健康”的定义中，包括：生理（躯体、器官）健康；心理（认知、情感、意志、人格特征）健康；良好的社会适应能力。

简单来说，心理健康的人应该有工作（或学业等）、有朋友、有现实感、有乐趣，他们了解自己、悦纳自己，愿意努力发展身心的潜能；对于自己无法补救的缺陷能安然接受，而不做无谓的怨尤；他们能和现实环境保持良好的接触，能客观地观察环境，有效地适应环境；能切实处理生活中的问题，而不是企图逃避。

心理健康的人并不是没有心理困扰或永远开心快乐，而是能够及时调整或寻求帮助，以积极的心态面对困扰，并从中学习到有益的生命经验和智慧。

当然，需要心理咨询的人也不一定是不健康的人，每个人都有可能遭遇不如意的事情。在遇到以下这些情况时，我们都可以选择心理咨询来帮助自己：

有很长一段时间觉得非常孤独或者想找人说说话；

刚刚来到新学校，在学习或生活上遇到一些困难，或与同宿舍的同学相处不愉快；

发现自己性格有些变化，比以前沉默寡言，常常哭泣，注意力不集中或有辍学的想法；

在情感问题上出现困扰，心情沮丧、长时间不能摆脱，或是在你的情感路上出现激烈冲突、失恋等让你一时间无法应对的事情；

觉得与父母无法顺利沟通，常常产生冲突甚至周末和假期不愿意回家，不想见到他们；

和恋人、舍友、同学、辅导员、导师或其他任何关系重要的人产生冲突或不愉快，以至于影响了你正常的生活学习；

学习、生活、情感压力过大，使你出现胸闷难受、心口疼痛等症状，但到医院检查又查不出身体问题；

对毕业后何去何从充满困惑，想探索自己未来的职业兴趣或发展方向却犹豫不决，或是在寻找工作实习、考研、申请出国留学的过程中遇到了自己不能独自承担的压力；

发现自己每天上网的时间越来越长、与现实生活中的朋友接触越来越少，对于某些特定的物体和行为出现过分的恐惧，某些行为或对于某一事物的思维反复顽固地出现而无法摆脱，对于食物、烟、酒精、网络等某些东西出现依赖，被一些性问题困扰，遇到亲人、朋友去世、被威胁等突发事件之后一个月以上仍继续被这些事件的回忆干扰生活 ......

还有任何心灵成长的愿望或心理困惑，都可以寻求心理咨询。

在任何时候，如果你发现自己或周围的同学朋友出现以上状况，或仅仅觉得他们最近有些不对劲，都可以善意地向他 / 她介绍心理健康知识，建议他 / 她寻求专业的心理帮助。

关于心理咨询的一些疑问

如果我去心理咨询，我的秘密会暴露吗？

许多同学担心自己和咨询老师说的话会被别人知道。在心理咨询行业中，保密原则是最重要且基本的准则，也是心理咨询师的职业道德。一般情况下，心理咨询师会严格遵守保密原则，不会对任何人说起咨询内容，所有的个案记录也将严格保密处理。唯有在两种情况下例外：咨询内容涉及高风险的人身伤害问题，包括伤害自己和伤害他人；因法律刑事案件，法院或公安机关提出要求时。

心理咨询会有用吗？

学校心理健康教育中心的咨询师均具有专业受训背景，经过了严格的考核、培训、督导。从心理中心的咨询反馈结果来看，来访者对心理咨询的满意度较高，通过咨询，来访者的焦虑抑郁、创伤等症状显著减少，亲密关系、社交等社会能力有明显的提高，在负面情绪影响下伤害自己或他人的情况大幅下降。心理咨询的效果不但取决于咨询方法本身，也和来访者的期望、来访者与咨询师建立起的彼此信任、分享的咨询关系等诸多因素有关，对于那些有积极改变期望的人来说，咨询效果往往更好。

心理咨询就是找人聊天吗？

心理咨询和聊天有很大的区别。咨询师与来访者需要共同制定合理、可行的改变目标，通过谈话、模拟、练习、分析等各种方法一起探索、尝试、体验，最终达成咨询目标。

我从来没做过心理咨询，需要准备什么吗？

有些同学在来咨询前会写好自己要咨询的问题，有些同学喜欢提前看一些心理学方面的书籍。建议你可以安排好一段固定的咨询时间，因为大多数情况下，咨询不是一次就结束的。如果有可能的话，你还可以准备好开放、积极、主动解决问题的心态。

心理咨询师是什么样的，他们值得信任吗？

心理咨询师是一群受过专业心理咨询培训的普通人，按照规定，咨询师必须严格遵守保密原则等职业伦理，以来访者的利益为第一考虑。若有兴趣，你可以提前登录心理健康教育中心网站主页查看咨询师信息，选择你想要一起解决烦恼的咨询师。

去心理咨询的是“精神病”吗？

在我们厚厚的咨询记录中，来访者的问题集中在人际交往、学业、情感困惑等常规心理不适应问题上，心理疾病(如精神分裂、双相情感障碍、抑郁症等)只是少数。如今，心理咨询也越来越被在校学生所接受。

接受心理咨询不等于就是有“精神病”，而是一种主动寻求帮助、积极解决问题的生活态度。罹患精神疾病也只是生病而已，不是丢人的事。也许，你会在和心理老师交谈的过程中豁然开朗；也许，你发现困扰自己已久的问题原来是最好的安排；也许，你会和老师一起“逐个击破”你的非理性认知；也许，你将亲历一番不同寻常的内心之旅，让你的内在智慧提升到一个新的境界！

面谈心理咨询

我们对本校全日制在校学生、教职工提供免费咨询。

咨询室地点：望江校区文华活动中心 402（tel：85463928）江安校区 20 舍 1 单元 2 楼（tel：85992256）华西校区二教附楼 125（tel：85463928）

预约心理咨询：“微服务”——“心理咨询预约”

第一次咨询：请在预约时间前 10 分钟到达咨询室，填写信息登记表。一次咨询时间一般为 50 分钟。

咨询过程：根据每个来访者的不同情况，咨询一般需要三到八次，也有些问题一次咨询就可以了。咨询过程中，咨询师将与你一起面对你遇到的困扰，疏导情绪，应对问题。

结束咨询：当你觉得自己的问题已经解决，或者已经有能力去面对；或者咨询师觉得可以结束咨询时，可以和咨询师讨论结束咨询。如果你觉得咨询过程不满意，也可以主动要求结束咨询或更换咨询师。

热线心理咨询

心理健康教育中心向师生提供热线心理咨询，可以在每晚的 19:00-22:00（节假日除外）拨打热线电话 028-85401212 进行咨询。电话咨询的时长一般不超过 30 分钟。

大学里可能面对的

困惑和应对

规划篇

如何制定规划，更好地适应大学校园生活?

进入大学后，同学们终于可以放下高考的重担，开始追逐自己的理想。大学生活短短四年时间，如何合理安排大学的时间、有意义的度过大学生活至关重要。大学阶段的学习生活更强调自主性，需要尽快了解自己所在的学校、所学的专业，然后有意识地去规划时间并严格执行，从而逐渐适应大学生活。

规划的步骤：

（1）进行自我评估

尽快实现从高中生到大学生的角色转变，以全新的姿态迎接自己的大学生活。可以进行自我评估，以对自己有一个全面准确的了解。

（2）确立目标

初入大学校园，也许你并没有非常清晰的生活规划，而确立目标可以帮助你更好地适应大学生活。目标可以是多方面的，要尽量具体可行。比如：拿到奖学金，参加竞赛，参加学生组织、社团或担任班委，通过大学英语四六级，坚持锻炼，学会自我管理等等。

（3）制定方案

在对自我有一个清醒的认知，并确立目标后，同学们可以着手制定适合自己的方案，妥善安排自己的时间。比如：想要拿到奖学金，就要制定一个学习计划，如何学好自己的专业知识，刻苦钻研，认真完成平时作业，学会妥善安排自己的时间，讲求理论与实践的统一，好好准备期末考试，以达到满意的成绩。

（4）坚持执行计划

坚持执行自己所制定的计划，脚踏实地。执行计划是实现目标的途径。科学高效地实施计划，及时、定量地完成计划内容，等于在人生道路上不断前进。执行计划的过程也是一个积累的过程，学会自我管理，做到严格执行计划，同时保持一定的灵活性，学会自我调节，适当的调整自我状态。

此外，同学们还可以建立自己的社交网络，多认识新朋友、老师，他们不仅可以给你支持，还可以与你分享经验、意见甚至内心世界，在你迷茫的时刻及时做出指引，帮你适应大学生活。

考研、就业、出国、公考……该如何选择?

大学时光，是同学们走向社会，从学生转变为职场人的关键阶段。四年时间稍纵即逝，因此规划好大学生涯，为人生未来发展做好准备是非常重要的。而进入大学能尽快确立自己的目标是成功的起点。大学生如果能对自己的未来及时做好规划，有所设计，现实的学习和生活就会指向这一目标，每一天就会过得很有意义，就会成为对未来已经有所准备的人。

作为即将与社会接轨的大学生，学习不能再单纯是为了考试考得好，得到奖学金，因为这样的学习没有目标和方向可言，视野也会相对狭窄，学习的意义逐渐模糊，动力也就慢慢不足。有相当一部分大学生，进入大学对自己的大学生活缺乏规划，导致四年的时光浪费了不少，质量低下，收获寥寥无几，毕业时回头盘点大学生涯，后悔不已。

因此，我们建议同学们进入大学后，应该尽快弄清楚三个规划，即人生规划、职业规划、学业规划。人生规划是指导职业规划的，职业规划又是指导学业规划的，也可以说，我们制定学业规划是为了给自己的职业规划服务，职业规划又是为了给人生规划服务。每位同学都应有自己的人生理想和目标，有了这样的目标之后，哪样的职业能帮助自己实现人生理想和人生目标，就确定哪类职业目标，为了实现这样的职业目标，需要掌握哪些知识和技能就相对清楚了，于是学业规划就围绕着获得这些知识和技能来制定。

当同学们理清了自己需要的知识和技能后，那么就面临接下来大学阶段方向的确定了。本科阶段学习结束，毕业方向大概分为国内读研（保研 / 考研）、出国出境留学、单位就业、考公务员以及自主创业。对于每一种方向，都需要尽早开始思考、学习和准备。

以下是每类方向在大学各个阶段需要做的准备工作，供同学们参考。

（1）关于保研

随着社会对高学历人才需求的逐渐增加，越来越多的同学会选择在本科毕业后继续攻读研究生。作为建设双一流高校的四川大学，也将培养各行业的领军人才作为人才培养目标，鼓励本科生读研。如果在大学阶段学业成绩足够好，是可以争取推荐免试研究生资格的。那么同学们可以从一开始就将争取能被保送研究生作为本科阶段的学习目标，认真投入到学习和综合素质提升上。

大一阶段：大一的必修课较多、学分很重，因此大一的课程成绩很大程度上关系着是否能顺利入围推荐免试研究生资格名单。这个阶段需要同学们静下心来脚踏实地的学习，打好基础，扎实学习各科课程，尤其是所有必修课以及选修课中的专业核心课，这些课程的成绩都会计算进保研的综合成绩；同时，同学们可以参加一些力所能及的比赛，例如大学生英语竞赛、数学竞赛、数学建模比赛以及参加一些学长学姐牵头的大创、大挑、互联网 + 等项目，热热身、练练手。

大二阶段：大二的课程同样比较重，课程成绩也是首先需要尽可能拿到高分。并且大一大二所有必修课成绩的排名已能初步判断是否能在大三结束时进入保研入围名单。大二阶段有保研意愿的同学们可以继续参加一些学科竞赛；尝试自己主持一项大学生创新创业训练计划、大学生挑战杯比赛、互联网 + 比赛等项目，因为项目周期一般来说至少一年，因此大二申请项目，大三结题是比较合理的；撰写和发表自己本专业相关的学术论文。在学有余力的情况下尽量参加一些有益的课外活动。

大三阶段：大三认真修读专业核心课，进一步打造自己的保研优势。大三阶段也是查缺补漏的阶段，准备保研的同学一般在这个阶段抓紧为自己争取更多加分项。大三下期，很多高校会开始保研夏令营选拔，同学们可以根据自己前五学期的必修课成绩排名，向心仪的学校递交夏令营申请，获得夏令营入营资格。通过夏令营学习考察，若能拿到优秀营员的结果，即获得了对方学校研究生的准入券。如果大四获得四川大学的保研指标，即可保送该高校研究生。

大四阶段：九月开学，即开始进行推荐免试研究生工作。一般到十月初确定推免公示名单。公示通过，报送学校教务处审查，审查通过即获得保送指标。

（2）关于考研

如果对自己能否争取到保研资格不太确定，那么可以也考虑参加全国研究生统一考试，并尽早做相应的准备。

大一阶段：认真学习本专业公共课和专业基础课，尤其是数学、英语，打下扎实的基础，这也为日后备考研究生做好基础的准备。同时广泛深入了解各专业内涵和前景，根据自己的职业规划和兴趣，慢慢锁定自己有意向的读研专业及学校。越

早确定目标院校以及目标专业越好，这样可以尽早明确自己的时间如何分配，在考研这件事上要投入多少精力和时间，什么时候开始复习是合理的，以便做好规划。

大二阶段：认真学好本专业课程的同时，如果有可能跨专业考研，那么可以在大二下期开始着手学习该专业的考研课程。合理安排好时间，做好时间的分配，才能在既不耽误本专业学习的同时，再多自学一门专业考研课程。如果读研专业就选择本科专业继续深入学习，那么更要认真学好每一门公共基础课和专业课程。

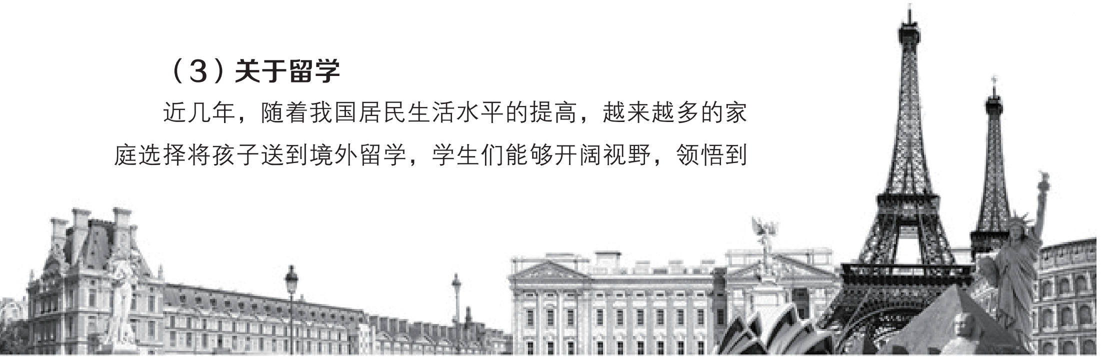
大三阶段：正式开始进行考研信息的收集和整理，明确自己的考研学校和专业，关注过去几年考研分数及分数线，接触和总结以往真题。制定一份考研复习计划表，考研最迟应从大三寒假就开始。可以联系目标学校已经考上的师兄师姐咨询复习方法和注意事项，同时也可以选择通过考研论坛 / 网盘等等渠道获取一些优质的免费考研资料。大三下期的复习重点主要还是夯实基础和综合提升，有很多同学会在大三下期和大三暑假选择一家可靠的考研培训机构进行系统培训。

大四阶段：大四上期就是考研最关键的提升和冲刺阶段了。很多同学在这个时期放弃参加学校组织的各类招聘会，安心复习考研。一般会在 12 月中旬进行全国研究生统一考试，第二年 2 月底公布成绩。3 月初公布国家划线，接下来，各个高校陆续公布学校划线。3 月 4 月，各大高校进行考研复试。4 月底之前，绝大多数学校的研究生录取名单公布。

当然，大学里面不会只要求同学们关注学习，学习搞好的同时，还需要参加各学术比赛、课外活动、社团活动、学生工作、社会实践等，丰富大学生活，提升综合能力。

（3）关于留学

近几年，随着我国居民生活水平的提高，越来越多的家庭选择将孩子送到境外留学，学生们能够开阔视野，领悟到不一样的文化和教育。如果家里经济条件还不错，希望本科毕业后能继续到境外深造，而且父母也比较支持，可以考虑申请出国出境留学。



大一阶段：了解留学资讯，明确意愿及方向。夯实英语基础，提升英语水平，增加词汇量。暑假进行专业相关实习，开始初步制定留学方案。

大二阶段：认真学习本专业课程，保持较高成绩，争取拿到更高的 GPA，在校积极参与竞赛及活动，校外注意培养专业相关技能（如计算机，绘图，Python 等）。备考雅思或托福（视自身情况而定），如果无法决定，即以雅思为主，然后针对首次考试的具体情况来调整自己的留学计划。雅思出分情况好就用雅思成绩，如果出分欠佳，需要及时调整策略，可以试考托福。暑假继续进行专业相关实习，积累实践经验，提升软实力。

大三阶段：GPA 根据自己情况保持成绩 / 努力提升（重点提升专业课 / 申请相关课程的成绩）。再次参加语言考试（刷分 / 提升）。开始准备 GRE/GMAT（如果需要），建议优先选择 GRE。暑假根据最终决定的申请专业，参加更具含金量的相关活动 / 实习 / 科研。

大四阶段：根据自己的软背景及实习 / 科研经历，开始着手编辑文书 / 简历 / 推荐信等资料，准备存款证明，提交网申材料，跟踪申请进度，准备面试内容，制作补充资料。

进校后，会有学工部思学工作室以及各个学院老师以及相关留学服务机构为有留学医院的同学们提供留学服务咨询。

（4）关于报考公务员

如果同学们有坚定的政治信仰、深刻的家国情怀、良好的政治觉悟和为人民服务的初心，愿意为党和国家的发展建设贡献力量，那么可以树立报考国家公务员的志向和目标。这需要做到以下几点：积极递交入党申请书，加强自身党的理论知识学习，提升政治觉悟和思想修养，向党组织积极靠拢，争取早日成为一名中共预备党员；平时加强时事政治学习，培养自己独到的思考能力和见解；多收集关于考公的相关信息和注意事项，有针对性地做准备。

报考：进入公务员岗位对应届毕业生来说一般有国家公务员考试、省公务员考

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

试以及选调生考试。各考试信息会在其官网上公布，如过国家公务员考试一般在每年的 11 底 12 月初，报名时间在 10 月底，其信息及报名渠道可以关注国家公务员局网站的信息。各省的公务员考试时间不尽相同，一般可以在其对应省份的人事考试局网站上找到相应信息。选调生考试具体信息可以询问辅导员老师。

公务员考试流程：

报考 → 资格审核 → 打印笔试准考证 → 参加笔试 → 笔试通过 → 打印面试准考证 → 参加面试 → 面试通过 → 打印体检通知书 → 参加体检 → 体检合格 → 参加政审 → 政审合格 → 拟录用公示 → 公示无异议 → 录用（注：个别选调生考试会有差额考察阶段）。

公务员考试的准备虽然主要在大三或者大四，但考试和政审能否通过，仍然是基于从大学一年级开始，同学们给自己各方面打下的基础：思想品德、现实表现、与人相处、学业情况、社会实践、学生工作等，都是让同学们实现自己目标必不可少的因素，因此，需要同学们从进校开始，就明确目标，着手准备。

（5）关于就业

当然，每年在本科毕业之时选择直接就业的同学也占有相当一部分比例。四川大学因为学科门类齐全，涵盖的专业类别多、覆盖面广，因此每年都吸引大量用人单位到校园招聘应届毕业生。打算直接就业的同学在大学中也要充分利用学校学院给与大家的平台和资源，充分锻炼和提升自己的综合能力，为未来面对雇主进行双向选择做好充分准备。

大学阶段，不论就业还是深造，都需要同学们立足于本专业认真学习。首先，专业所学的知识，就是我们将来区别于其他大学生的“产品差异性”，某些情况下也可以作为产品核心竞争力，认真学好专业知识有利于提升我们的“品牌”竞争力；其次，通过本专业完整系统的学习，让我们能够以系统的思维去发现问题、解决问题，做到触类旁通、举一反三，这无疑有益于我们在今后的工作岗位中提升工作能力；再次，很多雇主会认为，学习是学生主要的任务，如果一个学生没有能力完成好自己的本职工作，那么很难相信他走入职场以后，能在工作中完成好自己的主要业务；最后，一名优秀的大学生，他首先学习是优秀的，在此基础上还有其他方面突出和优异的表现，这无疑是用人市场争相抢夺的对象。因此，不能因为自己反正既不打算保研，也不准备出境深造，就不重视学习。在大学里，同学们中间流传了一个形象的比喻：学习是 1，其他能力是 0，只有在 1 存在时，后面增加 0 才有意义；当 1 不存在，0 增加得再多，最后也只是 0。

当然，近几年用人单位越来越重视同学们的社会实践经历以及学生工作经历，这就要求同学们在学习之余，积极参加学生工作、社团建设，利用寒暑假的试间，多参加社会实践、公益活动、单位实习以及一些实战类的比赛，这些都有助于提升同学们的实践能力。

各类社会实践、公益活动、实习招聘信息，都可以通过校团委、教务处、毕业生就业网获得相关通知和信息。

（6）关于创业

大学生创业一直都是大学毕业生就业去向的一个重要分支，国家也对大学生创业给予支持和鼓励，创业不仅能解决自身的就业问题，而且能不同程度地为社会提供就业机会。有创业冲动和意愿的同学，需要了解创业的以下几个要点，便于自己做出选择和创造条件。

创办小微企业需要具备三个要素：知识技能、资金、社会化服务体系。

创业者具备的素质：语言表达与交流沟通能力；数字运用能力、创新创造能力、

自我提高能力、与人合作能力、解决突发问题的能力、信息处理能力、外语应用能力。

创业的七大必备条件：

充分的资源：这包括人力和财力，创业这需要具备重组的经验、学历、流动资金、时间、精神和毅力。

可行的概念：生意概念不怕旧，最重要是可行，有长久性，可以继续开发扩展。

适当的基本技能：这不是指行业中的一般技能，而是通常性的企业管理技能。

有关行业的知识：要具备有关行业的知识，不能只陶醉于自己的理想。

才智：创业者不一定要有高智商，但要能够善于把握实际去做出明确的决定。

网络和关系：创业者需要有人帮助和支持，不断扩大朋友网络和搞好人际关系会带来不少方便。

确定的目标：创业的目的以及目标。

大学生创业需闯五大关：选项关、创新关、资金关、经验关、心态关。

大学生创业四大方向；高科技领域、智力服务领域、连锁加盟领域、开店（如：高校内部周边地带的餐厅、咖啡屋、美发屋、文具店、书店等）

因此，创业是一个系统工程，它要求创业者在企业定位、战略策划、产权关系、市场营销、生产组织、团队组建、财力体系等一系列领域有一定的知识积累，大学生有了好的项目和想法，只是在“创业的长征路”上刚跨出了第一步。有创业想法的同学，需要提前了解创业政策、创业需要具备的能力和条件、创业需要克服的困难等，有针对性地利用好大学学习的平台和机会，为自己创业做足准备。

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

人际篇

《菜根谭》里说：“使人有乍交之欢，不若使人有久处不厌。”那么在与他人的交往中，你第一眼就能让人喜欢还是能让人越相处越觉得舒服？或者是能轻松平衡二者呢？

大学是人生最美也是最重要的人生阶段，大学里的人际关系，可以说是一个人真正用成人的方式独自建立关系的开始，对人生影响致远。

面对陌生的大学新生活，你是否特别怀念过去的好伙伴？面对五湖四海的室友，你是否常常不知道如何融入话题？你不知道如何与室友们融洽相处？对于大学较为松散的班级，你不知道如何融入到班级中去？

下图可以看到成熟的人际关系大致会经历的几个阶段。

人际交往中，有共同之处是交往的基础，这个共同之处有一个词来表示就是交点；在相互有了交集之后，成熟的人际关系双方就应该有规则有

底线，在界限范围内交往；有了交集，在双方都同意的界限内，为了发展关系，会时不时的刺激以促进感情加深（比如吃火锅、打球、看电影等）；在关系出现裂痕时，要会修复维系，承担在关系中的责任，维系感情；经过选择、好的感情也许会升华为闺蜜、死党，也有可能异性的二者升华为恋人走入婚姻的殿堂。

如何开启一段美好的友谊?

人海中你我互相多看了一眼——相交

共同的爱好，共同的兴趣，共同的课题研讨，都可能成为我们相交相识的交点，这就是所谓的“缘分”，是缘分让我们走到一起，珍惜相互在一起共事共学。在新的环境中，我们要主动交往，当你在期待别人主动走进你时，也许有一双渴望的眼睛也在期待着你走进 TA，把我们自己放在成人的位置，主动去建立链接。

如何和同学和谐相处?

我们在一起促膝交谈——规则

有了交集还不够，一段好的人际关系，还需要规则，也就是底线原则，每个人

都有不被打扰的禁地，人际交往中守住自己的底线，才不会失去应有的尊重。我们的愿望是什么，我希望建立怎样的关系，希望得到你怎样的回应? 我期待在我们的关系中，什么是被禁止的，告诉清楚对方自己的底线，是对对方最大的尊重，也是对自己的尊重。

为关系付出应有的时间——定期的交流刺激

有了规则，为了我们友谊的小船平稳前进，我们还需要为共同的爱好定期集会，比如一起打篮球，一起逛街，一起为了某一个课题或者项目挑灯夜战……

当我们之间出现冲突怎么办?

高超的人际技能——维系

再好的关系也会有冲突、误解、辗转，那么在关系出现裂痕时，学会承担关系中的责任，学会说“对不起”，才是一个成熟的关系人，才有可能把普通的人际关系升华成为亲密的闺蜜、死党，升华成你一辈子的朋友。

多视角看问题在关系的维系中尤其重要，当你与室友、与同学出现冲突时，请按下情绪的暂停键，找一个安静的地方，想想自己悬在空中，从以下 5 个视角重新审视你们之间的冲突：

第三方视角——从一个旁观者的角度来看待你们之间发生的事情，当他了解你的困惑后，他会对你说什么?

对方视角——看看对方的眼睛，听他真实表达他想表达的，他的期待，他的委屈，他的任性和努力；

摄像头视角——想象有这样一个摄像头，他拍摄了你们从认识的第一天到现在所有事情，请记录下印象最深的三件事；再把摄像头调整成未来视角，拍摄下你最希望未来发生的三个画面；

榜样视角——想像一下，天上地下古往今来，你最佩服的人请你喝茶，他现在就坐在你的对面，你把你们之间发生的事情将给你的榜样听，听你榜样会对你说什么，并记下来；

未来的你自己视角——假如坐上时光隧道机，来到十年后的今天，那个时候问题已经解决，你的生活非常美好，一切都是那么轻松、快乐、满足、成果，你将看到一个怎样的自己？你会对今天的自己说什么？并记下来。

完成以上五个视角后，请回到此时此刻，你会有怎样的发现？

如何尽快融入新的班级？

我们都是班级的一份子，我们有责任为班级建设出力，那么如何打造一个我满意的班级，请先回答以下几个问题：

你对班级的期待是什么？请写下至少 5 个期待：

以你对自己的了解，评估一下为了实现对班级的期待，你现在的努力足够吗？要实现这样的班级，还需要哪些条件？

为什么这样的班级对你来说是重要的？这样的班级会给你带来哪些价值？为什么你那么看重这些好处？

为了实现这样的班级，接下来你的行动有哪些？

你的第一步行动计划是什么？

看看自己写下的答案，是不是知道可以怎么做了呢？

学 习 篇

大学的学习和高中有什么不同？

大学生的学习不再像高中那样具有明显的应试性质，到了大学首先需要树立更加广阔的目标与视野。大学生在确立目标时，需要注意几个方面：由正面语言构成；在确定目标时必须考虑到整体平衡；目标需要清楚明确；树立的目标可以量度；订立的目标一定要在自己能力范围之内可以达成；达到目标时有足够的热情；完成目标必须要有明确的时间期限。

第二，高中的学习知识面比较狭窄，学科相对单一，学习内容非常有限，教学方式也更多地是用重复性、教条式的方式。而进到了大学，所学的知识内容非常丰富，学科也极为多样。如果再有高中的学习办法，那样就无法跟进大学的学习内容和学习进度，也无法拓展我们的思维能力与创造能力。

第三，大学更能构建学生独到而广阔的思维方式。大学学习时，会发现解完一道道习题，积累的不应该是知识要点，而是思维方式，知识点会忘记，思维方式会伴随终身。虽然高中的学习经历，都会慢慢地进化累积成思维方式，但这样时间成本太高，可能要一辈子或者经历重大变故才能对思维有所改变，而没有什么会比大学期间学习各种学科，反复思考某个习题，反复强化某种技能更加快速高效地形成独到而广阔的思维方式更好的办法。这些思维方式不仅仅是转化为考试分数或解题能力，而会在生活的方方面面发挥起核心的引领作用，去克服人生的一个又一个难题。

第四，大学更能培养终身学习能力：学习能力必须是持续终身的，才是有意义的。因为高中的学习只持续到十八九岁，但是相比于大学，这更是基础中的基础，人生持续时间还很漫长，所以大学学习给了我们终身学习的必要性和可能性。我们经常看到，虽然有的人起点很低，但是却一直持之以恒，大学及之后还努力学习，掌握了学习一切的能力与方法，并始终保持下来。能够随时学习需要的，新鲜的知识，能够在必要时随时快速地学习，去解决问题，这样才能永远保持进步，才能跟上时代发展的脚步。幸福与职位、权力、金钱等并不有太大的关系，更为重要的是能力、思维、格局、认知。只有时刻保持终身学习的能力，才能不断拓宽人生进步与幸福的空间。

如何尽快熟悉我的专业？如果不喜欢所学专业，怎么办？

针对如何尽快熟悉自己所学专业，有以下几点可供同学们参考。首先，可以到书本或网络上查询，然后进行了解、比对，如果实在不行，也可以到学校的图书馆查阅相关资料，比如相关专业的硕士或博士论文。其次，可以到熟悉的老师或高年级的学长处询问、讨论，还可以询问来自同乡的有经验的学长们。再次，可以通过学校经常组织的实践讨论活动或讲座来进行了解。每个学院在开学初期会组织大量的相关专业的讲座或座谈，让同学们先进行了解和熟悉自己所在的专业，同学们可以随时关注相关信息，及时去聆听讲座或参与座谈、并积极和老师交流，有不清楚的地方及时提问。如果你暂时不是想做学术研究的话，专业的选择不在于专业本身，而在于它是否和你以后想做的工作、岗位方向相关。比如未来你想做化工行业，但是高考成绩不够，那你可以先学化学专业，然后大学期间就朝着自己想去的岗位不断积累知识，然后考研或者找工作，别人一看你这个专业至少是相关的，对你来说肯定也是有帮助的。很多人在高考时其实都是被迫在自己能考上的专业里面选择的，所以最后转行考研的都很多，专业只是个工具，让你在那个专业的氛围里泡上四年，想学东西别仅仅指着自己的专业。高考志愿最终要的就是之前尽可能多地了解以后社会上各种各样的工作岗位，以及他们的工作内容。大学专业选哪个并不是核心问题，只是工具，尽早把要去的岗位确定下来才是最重要的。

针对如果不喜欢所学专业，可以这么来做：第一，可以转专业。一般来说，一般学院都有转专业的名额，当然对学习成绩是有要求的。还有的学校是同学院之间可以转专业，所以想转专业的就可以向老师或者学长们咨询本校转专业的情况，然后争取转到自己喜欢的专业。第二，跨专业考研或考博。一般来说，考研是没有限制专业的，也许考研是另外一个改变命运的机会。不仅提升学历，更能学到自己想学的专业。第三，可以报双学位。一般是周末或晚上开课，不影响自己专业的学习。第四，自学自己喜欢的专业。我们都知道，大学自已能安排的时间变多了，而且你去听别人的课，也没有限制，老师看到有别班同学来听自己的课，是很欢迎你的，甚至你可以跨学校去听其他学校的课，而且现在网络也很发达，网上也有很多你喜欢的课程。第五，自己创业。但是这是最难的，因为这需要付出更大努力的打拼，而且创业还需要具备一定的商业头脑、见识、财力和人力。

如何妥善安排学习和社团活动？

大学学习更多的是自学，是在老师的指导下，进行更多的探索性与发散性学习。

首先要确立明确的学习目标。为了能专心致志，明确目标是很有帮助的，因为具体明确的目标相对来说效果更好些，也就是说目标具有结果导向性。再说的具体点就是：我们只有很清楚的知道了自己接下来要做什么，我们大脑才会提前做好准备，调整好状态、心态去面对接下来要做的事情。而且目标一定要制定的合理、具体、明确和有前瞻性。

第二，要学会管理自己的时间。先明确自己的时间利用效率，就是感受时间的长度和时间段内能做多少事。制定确实可行的作息表，张贴在房间的显眼处。如果接连几天，都无法依照预定时间作息，应找出原因并做调整。

第三，促进自己的学习效率。大学的学习更多的是靠自己去学习，而有效阅读又是所有学习能力的基础，所以提升学习能力最基本的要先“学会阅读”。提升阅读能力，同时提高注意力、记忆力、理解力、思维力等，最终提高阅读、学习效率，取得好成绩。再者，在阅读过程中，要学会并养成有目的、有重点地进行阅读的习惯，使我们在阅读时善于发现重点、新问题、新观点和新材料。在读书的过

程中或读完一本书的时候，要学着做读书笔记。这样就可以游刃有余的参加社团了。

第四，要学会反省。人总是有惰性的，所以要学会定期反省自己。定期做纪录并检视，写下自己想要改善的问题、列出错误的地方、检讨学习心得："我学会了哪些知识？掌握了什么技能或方法？我是怎样解决问题的？在解题中有没有什么遗漏或错误？将来如何避免？在日后的学习中要怎样做比较好？"这些自我评价的过程，会使我们逐渐意识到自己的优、弱点，找到出现具体问题的具体原因。这样，我们才能腾出更多的时间来进行社团活动。

面对游戏的诱惑，该怎么办？

首先要明白，适当的上网和游戏可以调节身心、放松情绪，而且网络上确实有一些知识可以为我们学习所用。

其次，我们也要清楚网络有很多弊端，如信息的虚假性、暂时性、片面性和不确定性。而只有在课堂中听教师讲课，我们才能系统、全面、真实地了解到更多的知识，从而掌握学科的前沿信息。

第三，多鼓励多支持，多与人沟通，多和朋友交流，将注意力转移到现实生活当中，而不是一直沉浸在虚拟世界里，这个时候才能加强与现实之间的联系，在减少对网络依赖的同时，也可以得到身心的放松和心灵的的净化。

第四，找到新的兴趣爱好，可以坚持做好自己的兴趣爱好。一般来说，自己感兴趣的事情是愿意发自内心的做下去的。当忘记的时侯，可以用手机提醒自己或找一个伙伴监督自己。

第五，当用了前面几种方法效果还不满意时，可以考虑使用心理疗法。比如系统脱敏疗法，对于自己过度喜欢打游戏，可以将自己上网时间适当控制，逐渐减少。在规定的时间内，比如在 90 天之内，让自己的游戏时间逐渐减少一半。也可以将自己的电脑、手机放在客厅里，让同学或父母监督自己，减少上网的方便性和随意性。只要当个体没有再用更多的时间进行游戏时，可以立即进行强化，这样可以让自己得到不再游戏或少用时间在游戏上的鼓励，从而逐渐减少游戏的时间。如果自己喜欢打游戏是因为家庭矛盾，父母对自己不好或父母关系感情特别差甚或是离婚等引起的，也可以考虑家庭治疗，尽可能与父母沟通，以便理解父母的态度，弥合彼此的误会与隔阂，从而来缓解自已对游戏的痴迷。

如果出现挂科，该怎么面对？

当我们挂科时，也不要太过紧张，第一，挂科后一般都会有补考或重修，补考一般都在下学期开学的第一周进行，因此如果挂科了要利用暑期认真复习，争取补考的时候能过就不会影响毕业了。第二，可以加老师或助教的微信或 QQ，在重修或补习时遇到问题时可以随时问到老师。第三，可以和同学到图书馆去一起学习，有良好的学习氛围和同辈团体做保证。第四，平时加强学习，利用艾滨浩斯记忆曲线在每个节点上去加强对知识点的记忆。第五，考试前复习也很重要，有时临时抱佛脚也会促进考试成绩的提升。第六，开学前应该对下期学习做好准备和计划，合理安排好学习和生活的方方面面，放一定的精力上去，不打无准备的仗。第七，认真上课，掌握好知识的重点和难点，对重点题目多思考，多研究，把所有知识点理解融会贯通了，就不再容易挂科了。

亲情篇

初次离家，感到孤独、想家怎么办?

第一次离开家人，开始独立的生活和学习，很多同学都会存在想家的心理，有的同学甚至会出现哭泣、悲伤等情绪，这都是十分正常的。毕竟习惯于每天看到父母的你，要很长时间不会见到他们，又到了一个陌生的环境，周围都是陌生的老师和同学，最初肯定会有些不习惯的，但随着慢慢熟悉新环境，想家和孤独的情绪会慢慢减弱。

当你发现自己想家，孤独的时候，以下方法或许可能帮助缓解你的情绪：

（1）积极参加学校组织的各项活动、社团等，转移注意力

上大学以后，突然离开家里，没有了家庭的保护，又步入陌生的环境，可能会产生很大的落差感和不安全感，所以你需要一个快乐的团队来转移你的注意力。上大学最开始会有很多的社团可以参加，可以根据自己的兴趣选择，你将会遇到一群志同道合的朋友。

（2）尝试认识新朋友

有的时候我们感到孤独，是因为觉得缺乏朋友，特别是刚进入大学，周围都是陌生的老师和同学，如果能够在新的环境多结交一些新的朋友，积极开展人际交往，

那么孤独的感觉就会减少很多。

（3）多和以前的同学、朋友沟通交流

来到大学开始新的人际关系，并不代表和过去的人际关系就断了，我们可以多和原来学校结识的朋友、同学等通过打电话、视频聊天、发邮件等方式联系，这样子会感到他们还是在你身边，孤独的感觉会减少。

（4）多和家里人打打电话

如果来到大学，感到想家，孤独的话也可以多和家里人联系，打电话，述说想念他们的心情，有亲人的倾听和陪伴可以让你慢慢改善孤独的情绪。

和父母产生分歧，应该如何应对?

（1）学会冷静

在和父母发生意见上的分歧的时候，不要意气用事，觉得自己长大了，有权利为自己的人生做主，父母不应该干涉，一味的去争执谁对谁错，只能让自己和父母的矛盾变的更加激烈，一定要学会冷静。

（2）学会换位思考

在和父母发生矛盾和争执的时候，不要一味想到父母的反对让自己受到伤害了，而是要学会将心比心，如果自己哪一天也做了父母，会不会也这样放任自己的孩子不管，父母这样是不是都是爱着自己的表现，这样换位思考，思维也会冷静很多。

（3）学会和父母沟通

争吵解决不了问题，要和他们冷静的坐下来好好的做一次长谈，告诉他们自己的想法，当然不要一味的想着他们会同意，而是自己也要善于听取他们的意见，他们的想法不也是全无道理。

（4）找到解决分歧的办法

不要将太多的心思放在一味的埋怨父母的身上，要花多点时间怎么去说服父母，怎么去证明自己，让他们都和自己在统一战线上，这才是解决分歧的好办法，也避免了很多矛盾发生。

（5）尊重父母的感受

不管和父母之间的话题发生多大的分歧，都要控制住自己的情绪，不要在争吵中说出了一些不该说的话，往往这个时候就容易伤到父母的心，尊重父母的感受和意见，父母恩情不能忘。

如何面对原生家庭带给自己的影响?

有人说，幸福的人是都是相似的，不幸的人各有各的不幸。诚然，我们中的许多人感到，自己的不良情绪和现在糟糕的生活状态跟过去原生家庭相关，所以常常对自己说要是没有经历那段糟糕的经历就好了，抱怨自己的原生家庭，时常想到过去的经历，情绪陷入悲伤。但我们要知道，不管愿不愿意承认，不愿想不想，原生家庭已经存在，过去的那些不愉快的经历已经存在，它们已经成为我们人生的一部分，面对原生家庭的负面影响，我们要做到的是：

（1）承认和接纳过去的不幸

承认我们的童年发生了不幸，承认原生家庭有它自己的局限性，承认我们对原生家庭的恨、爱、愤怒、伤痛等情感，是降低原生家庭对我们负面影响的第一步。我们需要正视过去，承认和接纳过去的不幸，聆听自己内心的声音，才能帮助我们回归现在和展望未来。

学会自己关爱自己，积极的悦纳自己，既然原生家庭没有好好的抚育我们，我们就应该自己来承担照顾、安抚自己的工作，学会在生活琐事中对自己好一点，关心关爱自己，经常对自己说一些积极和鼓励的话，为自己加油，为自己的进步喝彩。

（2）学会发泄愤怒和释放悲伤

你意识到，在你还是个孩子的时候，父母伤害过你，让你现在的生活一团糟你就会感觉愤怒、痛苦。但很多时候，你可能会选择把愤怒、悲伤的情绪隐藏在心里，不敢轻易地发泄出来。有的时候我们还会把自己的负面情绪转移到自己身边的人身上，比如自己的好友、恋人、结婚后的伴侣等，为了避免迁怒他人，我们能做的，就是把自己的愤怒、悲伤释放出来。当你学会发泄愤怒和悲伤时，心里就不会因为堆积太多负面情绪而郁郁寡欢。父母给你带来的负面影响也会随之减少，你曾经受到过的伤害也能得以修复，这样你就能获得情绪和内心的真正平静。

（3）坚定的表明自己的立场，大胆地说出你内心的真实想法和信念

勇敢的表达你内心的真实想法和信念，就是你愿意做什么，不愿意做什么，你觉得什么事情可以沟通，什么事情没得商量，都可以勇敢地表达出来。所以，当父母向你提出过分的要求，或者是要干涉你的生活的时候，你要勇敢地表明你的立场，说出你的想法，让他们明白到，你不再是他们的提线木偶，而是一个有目标有想法的成年人了。当你被父母干扰伤害时，你要勇于表明自己立场；而当你摆脱不了过去的阴影时，你则要勇敢地和父母对峙。这里说的对峙，不是说要跟父母吵架，而是要直面他们，克服恐惧，通过书信、邮件或电话等方式和他们谈一谈他们对你的伤害，告诉他们这些伤害至今都让你感到很痛苦，大胆地说出你内心的真实想法和信念。

（4）寻求专业人士的帮助

如果依靠自己很难调整原生家庭带来的负面情绪，我们也可以向专业人士寻求帮助，比如向心理咨询师寻求心理咨询，通过科学而持续的心理咨询，让我们能够直面和接纳过去原生家庭带来创伤性的经历和童年的不幸，慢慢的调整自己的情绪和心态。

（5）学会自己承担责任

诚然，当我们遇到问题时，总是想为该问题的产生找到一个理由，而原生家庭带来的负面影响常常成为我们寻找的外在缘由。但是，上了大学已经成年后的我们，已经不是小孩，在遇到人生道路上的各种问题时，我们应该学会自己承担责任，自己对自己的生命负责，尝试自己寻找解决问题的办法，而不是一味把问题怪罪于原生家庭。毕竟，原生家庭的创伤已成为过去的经历，而现在的我们才是解决自己问题的专家。当我们尝试改变自己，将创伤整理成过去经验的一部分，尝试自己寻找解决问题的办法，自己承担责任，继续探索人生的历程，不断的自我成长，我们将会看到自己不一样的未来，一个充满希望的未来。

恋 爱 篇

恋爱是大学生活中很重要的一部分。关于恋爱，大家做好准备了吗?

遇到喜欢的人，该如何表达?

进入大学后，我们的生活开始多姿多彩，随着社团、班团组织的加入，社交活动的扩展，人际关系的延伸，我们会认识越来越多志同道合、可爱有趣的朋友。此时，是最容易萌发恋爱念头的时刻。机遇，也会悄悄地来到我们身边。不管是初次见面的一见倾心，还是日渐相处中的好感萌生，都值得我们在刚步入大学的时候，当作一门新课去学着了解与处理这份纯洁干净的喜欢之情。我们如何传递喜欢对方的感觉呢?

（1）传递赞美

赞美，即肯定的言辞。语言表达是最直接、最容易被对方接收到的信号，我们可以多用积极的语言鼓励与肯定对方。

大家在生活中都知道，想要让谁对你有好感，就要夸奖谁。在人们的心里，都希望自己的行为得到认可，得到赞扬。这是一种自我肯定需求。因此，在面对别人赞美的时候，自己的内心是一定非常开心的。受到赞扬的人，他的自信心会提高，情绪会高涨，行动更加积极，同时会对你的好感倍增。

而在两性关系里面，若有异性夸奖我们，我们也很有可能会对之产生好感，同时会拉近我们的距离。如果多次被一个异性夸奖，那么这种好感就会得到强化，从而可能会转化为恋情。所以在平时的聊天中，可适当地加上一些欣赏、认可性的话语。

当然，夸人的时候，不要太浮夸，带上一些具体性的事件，在适当的时候说出“哇，你好厉害，竟然可以……，我看很多人都不会呢。”“这么有研究，看来是行家啊。” “我朋友里就你最会这个！教教我吧。” “哦！我懂啦，我觉得还是以后得多问你，不然我都还是个小白。”特别是夸对方爱好或者擅长的领域，会更加容易激发对方对你的好感。

（2）培养相似爱好

简单讲就是，让对方觉得你跟他很投缘。比方说你跟他的爱好相同，甚至说他想要聊的东西你可以很好的回应，这些都是投其所好。这些爱好里面包括发型，性格，姿势，说话方式等各个方面，所以我们要时刻注意个人的留给别人的第一印象。

在认识喜欢的人之前我们还可以去看对方的朋友圈。研究对方可能对哪些方面感兴趣，然后在聊天当中就可以把这些话题引出来，再表达一下自己的观点，营造一种和他爱好相同的感觉。当然了，如果不需要刻意的营业，你们本身就兴趣相投，是最好的结果了。自然而然的相惜接近，是更能长久的感情；愿意为了对方去尝试新鲜事物的接近，也是值得赞扬，勇敢的感情。

（3）登门槛效应

登门槛效应是指先提出一个小的请求，然后人一旦答应了小的请求，那就很难再拒绝后面的要求。这种方法可以适用于我们想请对方帮忙或者想做一些事情的时候，我们就从小的请求开始。比方我们可以先提出一个小小的请求，请对方帮忙，解决一个小问题后，可以请对方喝一杯咖啡，奶茶之类，类似一两次之后，试着邀约对方吃午饭，然后逐步加深彼此的关系。

当然在这个过程中，要选真的需要别人的帮助去解决的问题。

最后，在约会的聊天过程中也需要提前准备好一些话题。不要在过程中让别人感到尴尬和不适，这样登门槛效应就很难发挥出来。因为对方很可能在下一个更大的请求面前就选择了拒绝。

（4）安慰陪伴

心理学上有一条自尊理论，指人们在自我评价降低的时候更容易爱上别人。因为当我们在自尊心受到打击的时候，自我水平评价会变低。如果此时有个人能及时出现，为他分析目前的处境和难题，给予他心态上的肯定，那他会更容易爱上这个人。

基于这个原理，当我们看到喜欢的人，在朋友圈发出一些工作不开心或者生活不如意的事情时，我们可以适当的去询问和关心对方。表示一下自己的理解和鼓励。让对方在低落的时刻，感受到温暖，感受到被重视。

（5）真诚待人

心理学的一个实验里表明，一个人如果将自己的事情在大家面前公开的越多，大家就会对他的好感度越高。同样的，我们也会对那些信任我们，表达坦诚的人抱有好感，然后彼此坦诚相待。

同时在聊天中有一个法则叫镜子法则，即当我们想了解对方一些事情的时候，就要先表达自己在这个方面的想法或者观点，这样就容易冲破彼此还陌生的隔阂，共同坦诚地聊天。

如何经营好感情?

正确认识恋爱双方的优缺点，没有人是完美的。

求大同，存小异：千万不要太相信小说，这个世界上没有一个人能够和你完全契合，如果遇到了，请你马上自省，我有什么值得别人骗的，钱还是人?

两情相悦，爱情甜蜜，爱情绝对不是单方面的付出，要对对方的付出表示感谢和相应的回报。

不因孤独而恋爱，爱情不是为自己承担生活的责任，爱情需要双方投入时间和精力共同经营，爱情也不是生活的全部内容。

幸福的对话方式：学会平静地倾听女性，而不是评价；学会给予男性力量，而不是改造。

异地恋如何修成正果?

由于学业等原因，异地恋逐渐成为一种常见的恋爱形式。但距离产生的不只有美，还有更多的不稳定性、疏离感以及无形的压力。

“在我需要你的时候，你总是不在身边。”“跟你聊天越来越无聊了。”“你是不是喜欢上其他人了，最近越来越少关心我。”“感觉生活里有你没你一个样儿，我们还有继续下去的必要吗? ”……

这些都是异地恋中常见的问题，如何让异地不再成为爱情的终结者，如何让异地恋保持新鲜感，接下来我们会分享一些异地恋成功的经验。

（1）保持一定的见面频率，创造共同话题、美好回忆。

两个人本来就是异地，很容易话题枯竭，见面是一定要保证的，不然就不是异地恋，而是网恋。不仅要见面，还要创造共同话题。可以考虑定期一起旅行哦。

（2）强大自我，为了共同的未来努力。

异地恋就注定了两个人大部分时间都不在一起，高中时可能还会是见不到面就要哭天抢地的心态，大学却需要在一开始想的就是好好奋斗才有未来。我们会在后来，慢慢体会到“人生而孤独，这就是世界”，离开了爱人，你更是一个独立的人。

随着成长，我们会渐渐明白，两个相爱的人也不是必须捆绑在一起，也不再觉得所有空余时间都应该奉献给爱情。首先要成为一个优秀的自己，接着才能给另一半和未来的家庭以保障。认识到这一点之后，我们能给自己找了很多事做。虽然是异地恋，在保持见面频率的基础上，去找到自己的兴趣，可以自己去旅行，去尝试极限运动，去学画画、乐器，认识许多有趣的人，最终也成为一个有趣的人。

（3）情感上绝对信任，制造安全感，物质上保持独立。

对于异地恋来说，安全感非常重要。在社交网络风行的大学，建立对方的专属相册，给对方汇报自己的行踪，尽量信息秒回等等。安全感这个东西，是可以感受到的。对彼此好，自然不愿意让他 / 她惶惶不安。

（4）共同的理念，三观相同。

说到最后不得不提到理念，很多朋友分手，对方说的理由是“我们不合适。”那么被分手的人就会感觉，既然咱俩不合适你怎么不早说，之前跟我在一起那么多年不是挺合适的?

两个人在生活习惯，爱好，做事方法上肯定不一样。比如一个人粗心，另一个人细心，但这样也可以价值观几乎无缝衔接。所以，能够长久在一起的情侣，价值观真的是差不多的。异地恋要想坚持到最后，不仅要培养共同的兴趣爱好，还要确保三观从一开始在根本上是相似的。

如果分手了，该怎么应对?

科学告诉我们，在恋爱中双方的

亲密接触，比如接吻、拥抱等行为会分泌催产素，使得热恋中的情侣更加享受这段关系，爱情会使大脑产生多巴胺，这在一定程度上就像是天然的鸦片，二者的作用下，一种激活大脑奖励区域的美好体验，带来了甜甜的恋爱，让人欲罢不能，情人眼里出西施是有科学依据的，这时候你看对方就是加了一层天然的滤镜。

而分手，关系结束后就停止了这种亲密接触，不会再有这些产生快感的大脑激活，这时候突然没有对方的生活上的不习惯以及感情的缺口就会加剧不适应感，负面情绪也会格外放大，加大输出时停止了另一种输入，就会出现所谓的“心碎综合征”。

所以失恋的人最初阶段所面临精神及生理的双重负面影响。特别是相处时间很长，已经形成共同生活习惯的情侣，长期的关系中，对方的存在已经成了自我概念的一部分，分手就像失去了一部分的自己，难受的程度，几乎等同于你为这段关系投入的多少，感情、时间、精力、物质等等，所以爱的越深的人越难以走出来，经历一个个被绝望笼罩的瞬间，一次次崩溃和自我怀疑，但你要知道这些都是正常的，因为你真的爱过所以才会这样，而你过了这一阶段也会慢慢好起来。

我们可以怎么应对分手呢?

（1）接受分手

这并不简单，但不是做不到，要调整好心态的第一步，就是接受分手的事实，不管是因为什么分手，接受它，告诉自己对方现在不属于你，和你不再有关系。

一方面这些对双方没好处，有的感情还有余地的情况用这些方式去做完也就没可能了；另一方面要真想和好，等你想清楚要是真的觉得想挽回值得挽回，情绪稳定下来再去思考，寻找正确方式解决。

（2）管理情绪

当你真正爱一个人的时候，对方是感觉得到的，爱是会给人幸福和开心的正面感受，从来不会是让别人感觉痛苦、厌烦的东西，我非常理解一心想让对方快点回来找你的迫切，可越是这样就越要避免下面错误。

质问、指责、争吵、哭闹，威胁、无底线求和，电话短信轰炸，通过朋友同学去沟通，甚至威逼利诱，实行报复等一系列不理智行为，不仅起不到任何效果，只会伤害自己伤害对方，也会让对方觉得你情绪不稳定，是一个容易失控的人，更想远离你，而这些不理智的行为，你冷静下来以后也会后悔。

如果想挽回做了这些，会把本来还有机会的感情也堵死，加大后期难度；如果不想挽回，那也会破坏彼此心里最后一点美好，总之都是伤敌一千自损八百。

（3）珍爱自己

不要因为一个人就过着放纵的生活，没有人爱你的时候才更要爱自己，因为一个不爱自己的人是不可能好好爱别人的，而事实上确实很多人，根本不知道怎么爱自己，而这些人，往往也更容易在感情中出现问题，比如安全感缺失、敏感、控制欲强、无底线妥协、情感暴力等等问题更容易出现。

想处理好和别人的关系，就要先处理好和自己的关系。爱自己，学会和自己相处，对内有一个稳定的状态，是一切对外关系的基础。

不管遇到什么事，即使是现在的失恋，或者任何人生上的难题、挫折，好好吃饭，好好睡觉都是最基本的，你只有把最基本最简单的事做到，才有心力和体力去应付任何情况，才有一个正常的理智去思考任何问题。吃饭睡觉，就是你最后的防线，不让一切继续恶化，变得更严重最需要做的事。

很简单，也很难，因为刚开始的时候，根本没有胃口，你可能一坐着眼泪就下来了，一躺下也无法入眠，甚至于梦里全是过去的画面，所以你发泄情绪归发泄，发泄完还是要照顾自己身体，越是难受的时候就越承受不住精神心理的超高负面情绪，除非你觉得生病住院是一件能让自己开心起来的事。

警惕不健康的恋爱

迄今为止，不曾有谁给“爱”下过真正令人满意的定义，这恰恰证明了爱的神秘。

爱分成许多种：肉体之爱、精神之爱、手足之爱、完美的爱、不完美的爱。我们认为健康的爱，是为了促进自我和他人心智成熟，而具有的一种自我完善的意愿。

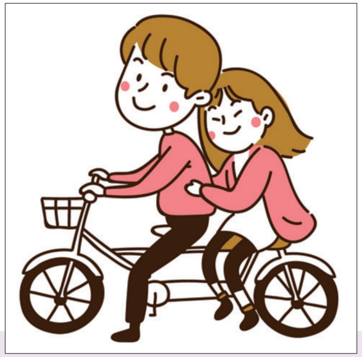
警惕不健康的爱，最关键是区分是否是真的爱，首先，爱与不爱最显著的区别之一，在于当事人的意识思维和潜意识思维的目标是否一致。如果不一致，就不是真正的爱。

其次，爱是长期的和渐进的过程。一见钟情，缺乏后续持久的渐进相处过程，也就仅仅是激情而已。爱是自我完善，能够帮助他人进步，也会使自我更加成熟。换言之，我们付出爱的努力，不仅能让他人的心智成熟，自己也同样获益。

第三，真正意义上的爱，既是爱自己，也是爱他人。爱，可以使自我和他人感觉到进步。不爱自己的人，绝不可能去爱他人。我们为他人着想而自我完善，这与自我约束不会产生对立。

第四，爱是自我完善，也是帮助他人完善。爱，不能停留在口头上，而要付诸行动。我们爱某人或爱某种事物，就不可能坐享其成，而是要持续地努力，帮助自己和他人获得成长。如果仅仅要求对方完善，而自己没有任何的改变，最终两人会渐行渐远。

爱不仅仅停留再语言和意愿，真正的爱是行动，是基于灵魂的行动。口头表达说爱某人，也因为失去某人痛不欲生，但行动上却没有因为爱而努力；或者只是口头表达说爱你，但行动上却违背你自身的意愿，这都不是真正的爱。



希望同学们能够引起警惕，爱情应该是甜蜜美好，积极上进的，当发现你自己或者你朋友的恋爱哭泣多于欢笑，精神状态与恋爱之前相差甚远，越来越把爱情当成生活的重点，主流，请进行理智反思，寻求老师、家长、长辈的帮助。

情 绪 篇

身边同学都很优秀，感到失落，怎么办?

攀比要限制，如果自己总是希望在各个方面压别人一头，必然是心胸狭窄，自己也不会快乐。不必为不如别人而锤头丧气，也不必为强于别人而沾沾自喜。

费斯汀格提出的社会比较理论认为人们普遍有有认识自我和评估自我的需求。当缺乏明确的客观标准时，人们常常通过和他人比较的方法来进行自我评价。合理的社会比较可以提高个体的自信心，是人格完善的基础。比如，和比自己优秀的人比，就可以找到差距，把别人当成自己的榜样，激发自己的动力。和不如自己的人比，就会看到自己的长处，增强自信。我们既要和比自己优秀的人比，又要和不如自己的人比，不能只是单向比较。另外，我们和周围人比较的时候，如果只能看到别人的强项和自己的弱项，就要留意自己是存在过多的消极思维的问题。如果是这方面的问题，要培养自己养成乐观的品质，悦纳自己，这个不仅在与人比较中获得更多的积极感受，还有助于提高日常情绪。

对大学生来说，更重要的是学会与自己比较。而且要把与自己比较作为认识自己的最重要途径。把自己的现在和过去相比较，把自己的目标和实际相比较。这样才能看到自己应该进一步努力的方向。不管我们在群体中暂时的位置如何，只要相对于过去，自己有了进步就是值得庆贺的事情。而且人生是一场长跑，只要你朝着自己的目标在前进，比自己的过去更好，你就离优秀的人生更近。

考试没考好，压力很大，如何面对?

每个人都有应对压力的方法。这个时候可以问问自己，“我以前考试没考好的时候是怎么应对的? ”根据以往的经验，有效的应对方法就多用，无效的应对方法就放弃。

压力是一件正常的事情，每个人都会时不时感到压力，当面临不可预测，陌生，或不明朗的情境时，压力就会增大。所以除了坏事，好事也会带给我们压力。什么情况下压力会成为问题呢？在心理健康领域，当忧虑几乎每天都出现，严重程度与情境不符且难以控制，对你的日常生活造成困扰或导致明显痛苦时，我们就认为这种压力是有问题的。例如，你考试考差了，你非常担心考差带来的后果，以致于无法集中注意力学习，过度担心以后要面临的学习和考试，你食不下咽，寝不成寐，原来自己喜欢的活动也无法给自己带来快乐和放松。情绪下降，烦躁易怒，生活质量下降，甚至伴有生理不适。这种情况下压力的增加是有问题的表现。

一般来说压力的调节可以通过在思维，情绪，和行为方面做出改变。认知方面，可以试着多角度看待问题，比如考试考差了，但是我比上次进步了一名。还需要合理地看待压力事件的影响，这一次考试并不能决定我的以后的生活。冥想和正念也是认知方面的压力调节方法。情绪方面，可以加强沟通，可以跟老师请教自己还弄不懂的知识点，可以跟室友聊一聊考试的感受。行为方面要运动加行动。要运动起来，在压力研究中，运动是最有效的缓解压力的方法。还要有针对目标的行动。这次考试考差了，下次的目标是什么？给自己定下了目标之后，就要做些朝向目标实现的行动。行动能够即时地缓解压力。如果你试了以上所有的方法，仍然不能减轻压力问题，可以求助于专业人士。

面试社团总是落选，很受打击，该怎么办？

他人给我们的评价，就会包含正面和负面的。有些评价是了解我们的人给予的，有些是不了解我们的人给予的。只有对他人的评价进行全面的，评判性的分析，才能形成接近于“客观”的自己认识。他人的确是自己的一面镜子，但是大学生应该学会有选择地接受或参考他人的评价形成自己的意识。

面试社团落选，难免会受到打击。这时一个人的自我评价很重要。一个人的自我评价合理，有准确的自我定位，自尊自信，就不会过于受到外界的负面评价的影响。反之，一个人如果自我评价过高或过低，不能全面且恰当地评价自我，就很难发挥自己的强项也不利于提升弱项。还会在负面评价中耿耿于怀或自暴自弃，影响情绪和学习生活。

心理健康

小贴士

获得幸福的小妙招

亲爱的同学们，幸福没有统一的标准，幸福会随着精神的投入而有着不同的蓬勃程度。当人生丰盈时，才会充满生机和充满快乐的情绪。不同的人对幸福有着不同的理解，乐观地认识世界和自己才能找到对幸福理解的共识。如果你拥有良好的生活态度，无论生活如何打击你，你都能抬起头继续前行，感知你周遭的世界，意识到让生活美好的那些小小的快乐，做真实的自己，心安理得地做你自己，顺从自己的心意，让自己置身于能让你快乐的事情中，你的生活将会变得充实而美满，你的生活也会真正变得美妙而精彩，与大家分享七条幸福的小妙招。

（1）达到心流

心流，指当人们沉浸在当下着手的某件事情或某个目标中时，全神贯注、全情投入并享受其中而体验到的一种精神状态。这种状态在心理学上被称作心流(flow)，亦可称之为福乐、福流、沉浸。无论该如何定义心流，一旦全身心投入到手头的工作中，这就意味着你同时面临着挑战和大显身手的机遇。当处于心流状态的你是“全身心地投入到某种活动中。随着自我的隐退和时间的消逝，你的一举异动、所思所想，如同演音乐般，一气呵成；在全身心投入的同时，将技巧发挥到极致”。日常

生活中，比如：沉浸于一本书中，沉醉于一场画展，一家人围坐一起吃饭，凡此种种，不一而足。

（2）做些好事

每日行善事，可以大大增加幸福感。《这一生的幸福计划》一书的作者桑雅·吕波密斯基在研究中，被测者由学生组成，要求学生在一周之内行五件善事，结果参与的学生收获了多得多的幸福。原因是什么呢？其实，就是良好的自我感觉，再加上别人的感激之情，他们怎么会不幸福呢？积极心理学之父马丁·塞利格曼教授在《持续的幸福》中也曾说道：“科学家发现，在我们测试过的所有方法中，帮助别人是提升幸福感最可靠的方法”。

（3）写幸福日志

每天用 20 分钟的记录下一件充满正能量的经历，可以大幅度提升幸福感。因为当你在记录这个经历的过程时，是一种对整个事情的重温，而每读一遍，就会重温一次，大脑将帮助记录者回到当初的场景中。在这个过程帮我们记住了人的善良好意，和一切经历过的幸福时刻。

（4）冥想

练习冥想能让身体得到彻底休息，这就自然有助于重置昼夜节律，促使身体恢复正常运转。冥想已经让全球有睡眠障碍、煮面治疗不搞、失眠人群的睡眠得到了打不改善。一项研究表明，经过对比了人类在冥想前后的脑部扫描 X 光片，研究显示，冥想 2 分钟后，大脑中控制同情心和自我意识的区域明显扩大，相反，控制压力的区域则明显减小。冥想可以“持续不断地重组”人类的大脑以增加幸福感。

（5）放空

脑科学家研究发现，人在发呆放空时，脑电波只有 8–14 赫兹，这时人的意识活动减弱，处于清醒而放松的状态，让平日里高速运转的大脑得到片刻休息。《精力管理》一书中写道：“最丰富、最幸福和最富有成效的生活，其特点是既能全力以赴地迎接挑战，又能适时、定期地全身以退补充能量”。学习和工作一整天后，完全的放松可以使我们养精蓄锐，精神百倍地投入到第二天的工作中去。我们可以在手机上设个闹钟，每隔 50 分钟提醒自己站起来给花浇浇水，舒展下身体，让大脑暂时从工作学习中脱离出来，放空自己。此外，睁开两眼，让自己尽量不眨眼，专注于眼睛的控制，头脑的思维就停止了，大脑也能进入休息状态，每次只需 5~10 分钟的发呆效果就已经很不错。

（6）散步

你是否还记得小时候与兄弟姐妹、朋友一起散步或玩耍？与家人一起晚饭后一起散步聊天？《运动心理学期刊》上的文章中指出，越是运动，越有激情。据研究人员称：“我们发现，和运动量小的人相比，运动量大的人的愉悦感较强。同时，和日常相比，人在运动的日子里会更加开心”。不必花太多时间，一周只要散步三次，每次健步走 30 分钟，就足以增加一个人的幸福指数。散步时，你能够感受到岁月是最不怕磨砺的颜色，越久越鲜艳；人生是最不怕曲折的道路，也许走着走着，风景就由昏暗变得明亮了，不管哪一段散步都是弥足珍贵的！

（7）感恩

生活中，我们往往会思考一些不满意的地方，而因为一点点小事就足以令你开心，那么幸福就不再遥不可及了，我们可以多花时间去想生活中有多少恩赐。研究人员将学生分成 3 组，并要求他们分别写下过去一周内发生的 5 件值得感恩的事、5 件烦心的事或者任意 5 件什么事。连续 10 周后，令人惊讶的事情发生了，第一组学生的幸福指数激增，健康状况也有了明显改善。为了克服大脑的负面偏好，我们可以练习去想美好的事情。感恩，就是一个可以提升幸福感，减轻抑郁的好方法。感恩，可以你让你的生活更幸福、更满足。

悦纳自我的小贴士

每一个人都是 " 独特的我 "：无论男女都有自己独特的性格、能力和特质等，愉快地接受自己，无论优点还是缺点、成功还是失利；通过努力，改进和发展自己。这就是自我悦纳，是心理健康的重要标志之一。

悦纳自我包含以下几个方面：

（1）客观全面地评价自己。

（2）肯定自己的长处、优点。

（3）勇敢地接受自己的缺点、不足或缺陷。

（4）真诚地欣赏他人，不因此对自己妄自菲薄。

如何做到悦纳自我？

（1）注重自己情绪感受，留意对自己的消极评价和与他人比较的心态，做到客观地评价自己。

（2）记录自己每日的小进步、小幸福，肯定自己的价值，增加愉悦感和满足感，提升自信心、提高自尊。

（3）允许自己犯错、有不足，减少自责和内疚感。多参与集体活动中，以发展的眼光看自己，促进自我改进和发展。

（4）真诚地为他人的成就开心，减少嫉妒和较劲心理，树立互帮互助、协作共赢的心态，形成彼此欣赏和悦纳。

情绪调节的小秘密

情绪是什么

情绪是指人们在内心活动过程中产生的心理体验，这种内心体验一般跟客观事物或情景是否符合自身需要和认知有关。也就是说情绪的产生，本质上跟事件本身如何无关而跟事件发生时我们的状态和对事件的认知有关。

一般情形下客观事物或情景符合自身需要或认知会产生积极情绪。例如：快乐、喜悦、惊喜、满意、爱等。如果客观事物或情景不符合自身需要，或让人产生负面的判断和认知则会产生消极情绪。例如愤怒、悲伤、苦闷、憎恨等。

情绪也是一种能量，积极和消极的情绪是每个人都体验过的，也是生活中随时会发生的。美国生理学家艾尔马通过实验研究发现：将人们在心平气和的情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中冷却成水，这种水是清澈无毒的。而在愤怒生气的状态下呼出的气体冷却成水后，水是浑浊，并且能够毒死小白鼠。由此可见强烈的负面情绪状态对自己和他人都是存在一定的伤害的。因此我们尤其要了解负面情绪产生的规律，以及如何更好更早的控制和管理情绪，做到既不伤害自己也不伤害他人。

负面情绪产生时发生了什么

心理学家通过研究发现所有的负面情绪的产生，都是因为情绪产生的主体感受到不被接纳、不被认可、不被满足、不被爱、不被尊重等，也就是说不管是什么情形和什么认知状态下，只要

有负面情绪产生，第一个感到受伤的人是产生负面情绪的本人，如果人们平时缺少对自己情绪的观察和觉知，没有给受伤的自己及时的关怀或者对负面情绪排斥或者评判要么会持续给自己造成伤害，要么负面情绪积压更难以控制在失控时给他人造成伤害。

因此，科学的觉知自己的负面情绪，用不评判、不沉溺、不对抗甚至是关怀的态度对待负面情绪以及产生负面情绪的自己，是每个人都需要掌握的技巧。

负面情绪发生时第一时间需要做什么

我们知道了负面情绪产生的过程及原理，那么当外在事件引发了负面情绪的时候，我们第一时间需要做些什么，才能做到既不伤害自己也不伤害他人呢? 答案是第一时间进行自我关怀。

我们知道负面情绪发生时，第一个感到受伤的是情绪产生者本人，本着先处理情绪后处理事件的原则，只有将自己的情绪安抚和解决好，我们才能更冷静客观的处理事件本身。因此，当情绪产生时，我们需要及时给受伤的自己以看见、关怀和支持让自己以最快的速度恢复到理性平和的状态。

自我关怀的方法和步骤

（1）觉知负面情绪升起，马上停止处理事务。

（2）坐直身体，闭上双眼做 2–3 个缓慢深长的呼吸，可以的话尽可能吸气吸到丹田，用鼻子吸气用嘴巴吐气，只感受自己的呼吸。

（3）想象着把平静和关怀吸进身体需要安抚的地方。

（4）告诉自己这样的情绪是每个人都会遇到的，我不是唯一遭遇痛苦的人。我现在需要的是看见和关怀自己，如同最好的朋友那样，陪伴和支持自己。

（5）缓慢的吸气可以尝试把手搓热放到胸口或是自己身体不舒服的位置。

（6）直到感觉自己恢复了平静和理性就可以慢慢的睁开眼睛回到当下。

平时关注和保养情绪的训练

（1）连接内在感受的训练

要学会把头脑（理性）和内在（感受）能够区分开。学生时代我们绝大部分强调的是头脑训练，例如学习成绩、思维、理智、认知模式、分析能力、学习能力等，在强调效率和成绩的时代这种现象更是尤为突出。然而内在（感受）部分经常被忽视和压抑，未表达的情绪，被忽视的感受，长时间没有被看见和疏导，会形成潜在的问题，而之前长期训练形成的惯性回路，会让事情一发生，马上启动头脑，这样也会造成没有机会去连接感受，形成不好的循环。

因此，有意识的刻意的训练切断头脑，连接感受是非常重要的一步。常用的方法是：闭上眼睛（因为一般情况睁着眼睛，我们的眼耳鼻舌就在收集信号并且分析）进行 2–3 个深长而缓慢的呼吸，意识只跟随呼吸，全身放松的去感受，让身体的感觉慢慢浮上来，去寻找自己舒服的状态。

（2）随时觉察自己的情绪状态

关于觉察，根据觉察的速度一般可以分为不知不觉、后知后觉、当知当觉、先知先觉四个状态。

不知不觉就是对自己缺乏了解，对自己的认知状况和情绪状态处于隔绝、麻木的状态，也常被叫做无明。很多人的成长都是从这一阶段开始的，而如果有一个事件触发，让你觉得自己的想法跟别人不同，或者自己的某一个反应或情绪状态让自

己好奇或者震惊，自己开始观察自己，这就是觉知的开始。

开始觉察之后，就会进入后知后觉的阶段，就是先发生情绪以及应对方式，在一切自动发生后，回头去想的时候才发现自己的思维路径和情绪反应，就是后知后觉。

如果后知后觉一段时间，如果对自己更加好奇，开始学习心理学相关的知识，随着知识学习的不断深入，结合自己日常的情形，就有可能进入当知当觉的阶段，也就是对自己更加了解了，每一念，每一情绪产生的当下，自己就已经知道自己处于什么状态，并能通过一定的技巧和方法进行影响和控制，这就是当知当觉的状态。

先知先觉就是最高阶段了，这时你对自己已经足够了解，甚至有些时候事情还没发生，就会有预感或者直觉，当然也就有更多的时间和方法进行一些准备和调整。

以上的四个阶段需要我们不断的了解自己，也需要大量的学习许多心理学的知识，同时在生活中不断的观察自己和观察他人，让自己有更广阔的视角。心理学上有一个比较经典的说法是心理学是让我们看到更大的事实，以前我们的视角可能是狭隘的、单一的、从自我出发的，学习心理学并练习觉知之后，我们看问题的视角可能是更宽广的，除了看见自己也能看见对方，除了看见情绪也能看见背后的原因，如果能运用到生活中，我们就更加平和、宽容，更加有智慧，能够更好的帮助我们处理关系和事务。

（3）一些有助于身心练习的运动和训练

身心练习有助于放松紧绷的神经，改善我们平时不经常使用和训练的部分，启动我们心脑的新功能，让我们更全面的认识自己、了解自己、超越自己，更全方位的开发自己的身心。常见的以感受为主的练习包括：瑜伽、游泳、呼吸训练、正念练习、自我关怀等。常见的以觉知自己思维模式的练习包括：自我觉察训练、团体疗愈聚会、同伴成长和朋友交流等。同学们可以根据自己的喜好去参加和尝试一些活动，在活动中不断发现新的自己。

时间规划的小建议

（1）不拖延。当日事当日毕；压死骆驼的稻草是一根根增加的。

（2）不翘课。只要翘一节就打开潘多拉魔盒，挂科、重修、休学、延毕、退学随便挑。

（3）时间规划。先制定小目标，野心要小而实际。

（4）稳住基本盘。先把专业学好，再参加社团；专业没学好，不要参加社团。

（5）恋爱会促进学习吗？不幻想，不贪心，恋爱花时间是必然的，大部分情况下会消耗你的精力，挤占你的学习时间。

（6）运动娱乐时间。再忙都要拿出时间运动和休闲，调节身心。

（7）开学适合打游戏吗？不适合，缺乏有效监督，那么好玩的东西容易收不住，你的时间也就像江安河水一样淌走了，如果收不住你的人生也就收不住了 = 退学。

（8）大学阶段是人生中最轻松的阶段吗？错，是最严肃、最忙碌、最容易大意、最容易掉队的阶段，甚至要把每一个寒暑假期利用好，为你走向社会蓄力。我们大意主要是因为高中老师说过 – 你考上“好大学”就一切都好了 – 对高中老师来说是这样，对我们自己而言是最具挑战的开始。

（9）利用好图书馆。中国文化典籍、哲学和外文文献非常丰富，务必了解如何使用川大各种数据库。

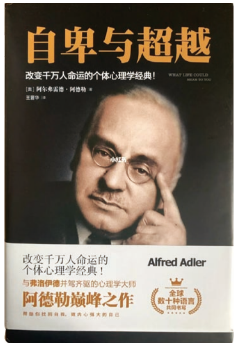
心灵

充电站

十本有趣的心理入门书籍

（1）**许燕《成为更好的自己：许燕人格心理学30讲》**，机械工业出版社2020年版。

【推荐理由】：北京师范大学心理学部许燕教授，30年人格研究精华提炼，破译人格密码，认识自我，了解自我，理解他人，塑造健康人格，展示人格力量，获得更佳成就。

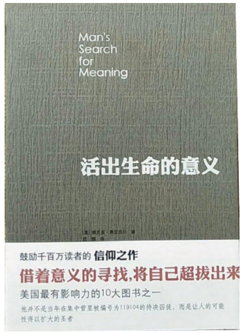


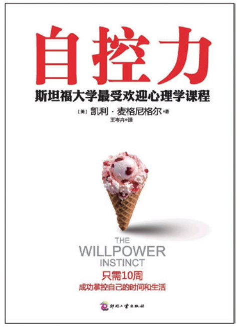
（2）**阿尔弗雷德·阿德勒《自卑与超越》**，中国友谊出版公司2017年版

【推荐理由】：本书是人类心理学先驱阿德勒的著作，作者从探寻人生的意义出发，启迪我们去理解真实的生命意义。全书立足于个体心理学观点，从教育、家庭、婚姻、伦理、社交等多个领域，以大量的实例为论述基础，阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛。

（3）**弗兰克尔《活出生命的意义》**，华夏出版社2010年版

【推荐理由】维克多·弗兰克尔，奥地利著名心理学家。二战期间，因犹太人身份在奥斯威辛等4个集中营被关过。被释放后，他强忍失去亲人的悲痛，以巨大热情恢复专业工作。他的其他重要著作有《医生与心灵》、《心理治疗与存在主义》、《追求意义的意志》、《无意识的上帝》、《对意义的无声呼唤》等，还发表过近700篇论文。他先后在5大洲209所大学做过演讲，被授予过29个荣誉博士学位。这本书曾经感动千千万万的人，它被美国国会图书馆评选为最具影响力的十本著作之一。这部作品销售已达1200万册，被翻译成24种语言。



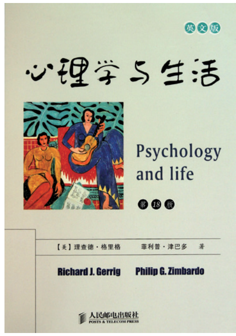


（4）**凯利·麦格尼格尔《自控力》**，文化发展出版社2017年版

【推荐理由】《自控力》是斯坦福大学广受欢迎的心理学课程。本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。自控力是人类最与众不同的特征之一。当我们做一件事的时候，我们还能意识到自己在做什么，也知道我们为什么这样做。

（5）**理查德·格里格、菲利普·津巴多《心理学与生活》**，人民邮电出版社 2003 年版

【推荐理由】这本书写作流畅，通俗易懂，更深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作，使它成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。正如作者所言“心理学是一门与人类幸福密切相关的科学”，它贴近生活，深入实践。本书亦是教育部心理指导委员会推荐用书。



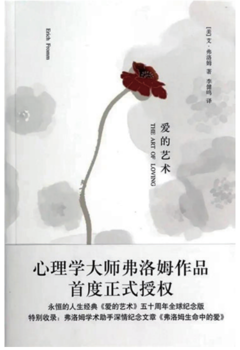
（6）**罗纳德·B·阿德勒 / 拉塞尔·F·普罗科特《沟通的艺术》**，北京联合出版公司 2017 年版

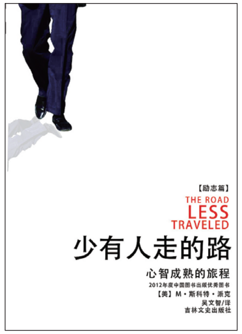
【推荐理由】本书已经再版 15 次，畅销 40 年，被誉为美国最权威的沟通教材。这本书角度独特，罗列了很多的数据，让人信服。本书分为“看入人里”、“看出人外”和“看人之间”三部分。将学术内容和日常生活紧密结合，清晰透视各类沟通主题。

援引多部热门情景喜剧、电视剧、电影，并配有大量照片和漫画，轻松学到沟通技能。沟通的技巧不是玩弄手段，本书强调真诚、有效的沟通，“伦理原则”这一专栏也将帮助读者寻找沟通困境中的解决方案。

（7）**艾里希·弗洛姆《爱的艺术》**，上海译文出版社 2018 年版

【推荐理由】《爱的艺术》是弗洛姆甚为著名的作品，自 1956 年出版至今已被翻译成 32 种文字，在全世界畅销不衰，被誉为当代爱的艺术理论专著甚为著名的作品。弗洛姆认为，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。进爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。





（8）**M. 斯科特 . 派克（M.Scott Peck）《少有人走的路》**，北京联合出版公司 2020 年版

【推荐理由】作者毕业于哈佛大学，长期从事心理治疗实践，取得了卓著成绩，被誉为“我们这个时代杰出的心理医生”。这是一本震惊世界的名著，它曾在美国著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近 20 年，创下了出版史上的一大奇迹！这不仅仅是一本书；它是一种出自内心的慷慨行动。

（9）**汪凤炎《中国文化心理学》**，暨南大学出版社 2015 年版

【推荐理由】心理学虽不是诞生在中国的一门科学，但中国文化中从不缺少心理学思想，这些有中国特色的心理学思想塑造并影响着一代代中国人的心理与行为。本书根植于中国文化的土壤，精选有关中国人的主题，通过深入分析其内涵、类型、表征、成因等，揭示中国人心理特质的形成和发展变化。

（10）**格桑泽仁《得觉的力量》**，四川大学出版社 2018 年版

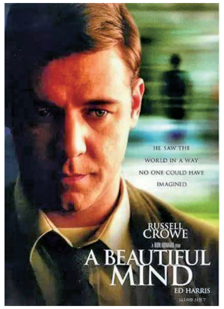
【推荐理由】作为川大的小伙伴，格桑泽仁的书值得一读，开卷有益。

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

十部经典心理电影

（1）《美丽心灵》

《美丽心灵》是由朗·霍华德执导，罗素·克劳、艾德·哈里斯、詹妮弗·康纳利、保罗·贝坦尼、亚当·戈德堡、贾德·赫希、乔什·卢卡斯、安东尼·拉普、克里斯托弗·普卢默等主演的剧情片。该片讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什，在博弈论和微分几何学领域潜心研究，最终获得诺贝尔经济学奖的故事。



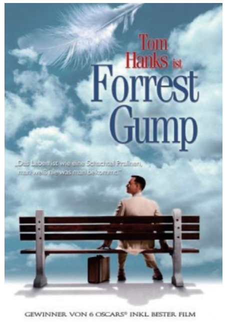
【推荐理由】影片《美丽心灵》是一部以纳什的生平经历为基础而创作的人物传记片。是关于一个 80 岁时凭借自己年轻时的理论获得诺贝尔奖，一辈子都在和自己精神分裂症抗争的伟大学者的故事。

（2）《当幸福来敲门》

《当幸福来敲门》是一部由加布里埃莱·穆奇诺执导，斯蒂夫·康拉德担任编剧，威尔·史密斯、贾登·史密斯等主演的电影。影片讲述了一位濒临破产、老婆离家的落魄业务员，如何刻苦耐劳的善尽单亲责任，奋发向上成为股市交易员，最后成为知名的金融投资家的励志故事。

【推荐理由】这是一部以真人真事为背景，以平淡踏实为基调的影片，以最真实的情节、情绪、情感来打动人心，影片中“This is little part, it is call happiness”，踩到我们内心柔软处。一个人总是要在付出了一百分的努力后，才可以收获幸福。

（3）《阿甘正传》



《阿甘正传》是由罗伯特・泽米吉斯执导的电影，由汤姆・汉克斯、罗宾・怀特等人主演。电影改编自美国作家温斯顿・格卢姆的同名小说，描绘了先天智障的小镇男孩福瑞斯特・甘自强不息，最终“傻人有傻福”，得到上天眷顾，在多个领域创造奇迹的励志故事。

【推荐理由】这是一个年青人经典的成长励志故事，关于勤奋、关于善良、关于坚持，每次看都会有不同的感悟。通过一个“傻子”的成长历程，在美国那段特殊历史背景下，更呈现出震撼人心，撞击心灵的观影效果。"Life is like a box of chocolates. You never know what you're gonna get."，这句话是每一个喜欢《阿甘正传》的人都能背出的一句话，在这简单的话语中蕴含着每个人都了解但是却很难做到的人生态度。

（4）《心灵捕手》

《心灵捕手》是由格斯・范・桑特执导，本・阿弗莱克、马特・达蒙担任编剧，罗宾・威廉姆斯，马特・达蒙和本・阿弗莱克等主演的电影，影片讲述了一个名叫威尔的清洁工在教授蓝波、心理学家桑恩的帮助下，最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情的故事。

【推荐理由】《心灵捕手》堪称心理学工作者的电影圣经。电影里的心理学教授桑恩凭借高超的心理学技巧，及一颗真诚的心，一步一步治愈了天才问题少年威尔。影片中的威尔无疑是不幸的，因为他有一个惨痛的童年。但他又是极其幸运的。毕竟很多问题少年，终其一生都没能遇到伯乐。影片如一杯浓郁的黑咖啡，需慢慢细品。

（5）《盗梦空间》

《盗梦空间》是由克里斯托弗・诺兰执导，莱昂纳多・迪卡普里奥，玛丽昂・歌迪亚等主演的电影。影片剧情游走于梦境与现实之间，被定义为“发生在意识结构内的当代动作科幻片”。影片讲述由莱昂纳多・迪卡普里奥扮演的造梦师，带领约瑟夫・高登－莱维特、艾伦・佩吉扮演的特工团队，进入他人梦境，从他人的潜意识中盗取机密，并重塑他人梦境的故事。

【推荐理由】克里斯托夫・诺兰的《盗梦空间》是一部重新唤醒电影的本源之作，是对人类梦境的一出悲喜交加的心灵历险，是一场亦真亦幻的精神长征。影片启示我们，我们仅拥有触手可及，目力所至的现实是远远不够的，我们必须为我们的现实插上想像的翅膀。

（6）《海上钢琴师》

《海上钢琴师》讲述了一个钢琴天才传奇的一生。1900 年，Virginian 号豪华邮轮上，一个孤儿被遗弃在头等舱，由船上的水手抚养长大，取名 1900。1900 慢慢长大，显示出了无师自通的非凡钢琴天赋，在船上的乐队表演钢琴，每个听过他演奏的人，都被深深打动。爵士乐鼻祖杰尼听说了 1900 的高超技艺，专门上船和他比赛，最后自叹弗如，黯然离去。可惜，这一切的事情都发生在海上，1900 从来不愿踏上陆地，直到有一天，他爱上了一个女孩，情愫在琴键上流淌。他会不会为了爱情，踏上陆地开始新的生活，用他的琴声惊艳世界？他将怎样谱写自己非凡的人生?

【推荐理由】如果要列一个榜单，评选有哪些电影会让你在看完之后，心头思

绪涌动却不知如何整理、感慨万千却不知从何说起，那么《海上钢琴师》一定会榜上有名。每一个人都从 1900 之中看到了“自己”，为什么《海上钢琴师》如此经典，为什么 1900 如此让人着迷？除了电影中 1900 的传奇经历和丰富的主题以外，更重要的，每个人都能在 1900 身上找到自己的影子，或者说 1900 身上有着许多人都期待的东西：

1900 的天才，船上的人对他的宠爱，1900 的纯真，以及对于纯真的坚守。影片最为平淡的故事，以及 1900 身上最为淳朴的特质，通往了每个人的心底，以至于 1900 从我们眼前走过一遭，便已经在所有人心里留下来抹不去的痕迹。

（7）《吮拇指的人》

《吮拇指的人》中是由迈克·米尔斯执导，卢·泰勒·普奇、蒂尔达·斯文顿、文森特·多诺费奥、基努·李维斯等主演的剧情片。该片讲述了高中生贾斯汀为了克服吮拇指这个幼稚的习惯费尽心思，却意外导致周围的人都陷入一片混乱的故事。贾斯汀已经十七岁了，但却保持着像婴儿一样吮拇指的习惯，这成为父母经常争吵的导火线，也让他在心仪的女同学面前毫无自信。在家人和医生的影响下，贾斯汀认为这个习惯是错误的，并想要克服这个难缠的习惯，而在改变这个习惯的意愿背后，隐藏的是贾斯汀对成长的不自觉的渴望。

【推荐理由】每个人都有其不为人知的习惯，在其他人眼里，主人公就是个怪胎。他胆小懦弱，不善于别人交流。当他烦躁时，困惑时，难过时，似乎只有那药片能拯救他。每个人的青春期都或多或少的有过迷茫，躁动，愤怒和困惑。故事中的严肃，真挚，诙谐，都是那段青春时光不可抵抗的魅力。该片寓意我们，再卑微的人也有梦想。

学生健康心理培育手册
SICHUAN UNIVERSITY

（8）《记忆碎片》

《记忆碎片》是根据乔纳森·诺兰的短篇小说《Memento Mori》改编而成的悬念影片，影片由克里斯托弗·诺兰导演，盖·皮尔斯、凯莉·安妮·莫斯、乔·潘托里亚诺、小马克·布恩等人主演。影片讲述了患有“短期记忆丧失症”的莱昂纳多·谢尔比必须根据自己支离破碎的记忆来找到杀害自己妻子的凶手的故事。

【推荐理由】这是一部值得二刷的“烧脑”剧，运用心理学的诸多元素，大量的“蒙太奇”手法，很好的锻炼推理能力和逻辑思维的悬疑电影，彩色和黑白两条主线交错叙述相当有趣。这是诺兰的代表作，影片获得了相当大的成功。不过多剧透，小伙伴有时间的话，就看起来吧。

（9）《火柴人》

《火柴人》是由华纳兄弟公司、ImageMovers 等联合制作的剧情片。该片由雷德利·斯科特执导，尼古拉斯·凯奇、山姆·洛克威尔、艾莉森·洛曼等参加出演。火柴人是美国俚语，说的就是男主这种靠小玩意也能骗到钱的骗子。

【推荐理由】这是一部尼古拉斯·凯奇主演的经典电影，男主的演技自不必说。男主是个复杂的角色，患有精神患病，还是个洁癖嗜好者。他靠行骗为生，几乎每次都能获得“成功”，但他也有个致命弱点，就是亲情，一个巨大的“骗局”正在等待着他。这个片子非常有趣，而且，看看这部片子，还能提高防骗意识。

（10）《肖申克的救赎》

《肖申克的救赎》是由弗兰克·德拉邦特编剧并执导的美国剧情片，由蒂姆·罗宾斯、摩根·弗里曼领衔主演。该片根据斯蒂芬·埃德温·金的中篇小说《肖申克的救赎》改编，主要讲述了男主角银行家安迪因枪杀妻子及其情人的罪名入狱后，与能为狱友走私各种违禁商品的埃利斯成为了朋友，安迪不动声色、步步为营地谋划自我拯救并最终成功越狱，重获自由的故事。

【推荐理由】这是心理学电影经典中的经典，也是必看的推荐剧目之一。关于希望、关于自由、关于坚毅、关于勇气、关于人性、关于体制化……历久弥新，我们在思考，到底救赎了什么？非常值得 2 刷、3 刷，因为每看一遍，都会有不一样的感受。